

美食休闲周刊 Cate

南京最权威的美食地图

夏令



天热的时候,就会不自觉地想起小时候能够延长午睡的“夏令时”。而今,美食当道,也顺便套用一下这个记忆中的词汇,于是,有了夏天对应季美食的关注——夏令“食”。

对很多人来说,苦夏是躲不过的。在烈日炎炎之下对美食失去兴趣,是何等悲哀!解铃还须系铃人,对美食失去兴趣,我们就从美食入手!其实,究竟什么样的美食是夏天吃的,至今也没有一个标准的说法,可以是去火消暑的苦瓜系列,也可以是时下最火爆的龙虾,抑或是清爽的沙拉,甚至反季节的火锅又有什么不可以的呢?饕餮之事,只要喜欢,不需要理由。

苦恋般的滋味

吃得苦中苦,方为人上人。

用这句话来借喻苦瓜,其实未必恰当。能尝苦瓜并不等同能真正吃得苦。而听说在流行的瓜语里,送恋人苦瓜的意思是:我爱你爱得好辛苦!

苦瓜,因苦得名,也叫凉瓜。苦瓜的味确实是够苦的,它没有冬瓜那么“粉嫩”,也没有西瓜那般“甘甜”,但是它的营养价值很高。在大厨们看来,苦瓜也是夏季用来消暑去热的蔬菜。苦瓜客们甚至说,夏天与其吃西瓜解暑,不如吃苦瓜来得有效。

人们对苦瓜并不陌生,粤菜对于苦味向来有好感,清淡、甘甜是粤菜的特色,正宗的粤菜里永远保留苦瓜的一席之地。虽然南京各大菜系云集,苦瓜也开始慢慢被其他菜系接受。爱美的人们逐渐发现苦瓜的好处,除了营养好,另外的理由是美容和清热解毒,一般家庭最常见的是苦瓜炒牛肉和苦瓜排骨汤,做法简单省时。



汤汤水水的享受

汤始终都是个好东西。夏天喝汤,一口热汤帮你把深藏在身体里的毒素跟着汗液发散出来。在暑热、湿气重的情况下,出汗量较多。因此,喝些汤宜清补,解暑气,对夏天养生大有裨益。一个健康清新的夏天离不开一碗热汤。

懂得吃的食客说,不能因为热就不能再沾“热”字了,比如热汤,材料选对了,也是祛暑的良方。热乎乎喝下去,彻彻底底出身汗,把热气和燥气排出去,人自然就感觉凉了。

煲汤一般都很有营养,主要是因为汤里面的食材,都能起到很大的作用和疗效。比

如:骨汤抗衰老:骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白促进微循环,多喝骨头汤往往可收到药物难以达到的功效。鱼汤防哮喘:鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸,它具有抗炎作用,可以治疗肺呼吸道炎症,预防哮喘发作,对儿童哮喘病最为有效。菜汤抗污染:各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分,其溶于汤中通过消化道进入人体内可使体液环境呈正常的弱碱性状态,有利于人体内的污染物或毒性物质重新溶解,随尿排出体外。

火辣辣的味道

如反季节的服饰一样,反季节的美食也成为了一种流行。火锅是当仁不让的首选。

夏天打火锅?有没有搞错!先别急,只要吃法得当,大热天里打火锅一样是超级享受。夏天吃火锅追求的就是刺激,迎着汤蒸气,在冒着泡泡的锅里夹来捞去,吹空调、喝冰镇啤酒……于是,南京街头大大小小的火锅店在夏日里愈加红火。也许有人疑问:夏日容易上火,吃火锅是不是等于火上浇油?其实,轰轰烈烈度过每一天,这番精彩不是每个人都向往的吗?那就尝试一下精彩不断的夏日火锅吧!

夏日火锅有什么不同?该怎么吃?记者专门请教了资深人士,从锅底、酱汁以及所配的火锅料等方面彻底讲解,让食客过夏天的“火锅瘾”。

快报记者 黄建军

江宁金色世纪缘第二届龙虾夜市广场暨进香河世纪缘第四届龙虾美食节

5.27 盛大开幕

打造千人狂欢龙虾 party

喝啤酒 吃龙虾 赏夜景 吹湖风 聊家常

- 十三香龙虾 香辣龙虾 干煸龙虾 清水龙虾
- 红烧龙虾 田螺龙虾 蒜香龙虾 酸菜龙虾



地址:江宁双龙大道1680号百家湖广场(凤凰广场旁) 电话:84689988

自驾路线:机场高速至翠屏山宾馆出口处下,上天元西路到双龙大道交叉口左拐200米